



CROQUE- MONSIEUR DE CHOU-FLEUR

INGRÉDIENTS

- 1 chou fleur
- 2 œufs
- 60 gr de parmesan rapé
- 2 œufs
- ½ bouquet de persil,
- Sel, poivre

Pour la garniture :

- 4 tranches de jambon
- 120grammes de comté rapé
- 1 noix de beurre

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°(Th 6)

Détailler le chou-fleur en bouquet et les laver.

Mixer le chou-fleur

Dans un saladier, mélanger le chou-fleur mixé, les œufs, le persil haché et le parmesan

Saler et poivrer

Sur une plaque recouverte de papier cuisson déposer les galettes de chou-fleur réalisées à l'aide d'un emporte-pièce rond.

Enfourner 20 mn.

sur la moitié des galettes de chou-fleur, déposer une tranche de jambon, un peu de fromage puis une seconde galette de chou-fleur.

Enfourner à nouveau 5 à 10 mns, le temps que le fromage fonde comme dans un croque-monsieur.

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN
TEMPS DE CUISSON : 30MN
TEMPS TOTAL : 1H